DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Atención plena: recuperar la concentración en la era de la IA

Módulo adaptativo | ~20 min

La inteligencia artificial (IA) ha hecho el trabajo más rápido y la concentración más difícil: la atención sostenida ante la pantalla ha caído a unos 47 segundos, y cada interrupción exige de 15 a 25 minutos para volver a concentrarse. Sin largas sesiones de meditación que encajar en una agenda llena: este módulo cabe en los huecos de una jornada, con prácticas de uno a cinco minutos, tres respiraciones antes de una conversación, dos minutos de silencio para abrir una reunión.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Entender la atención plena como una atención intencionada al presente, lo contrario del piloto automático.

02 Reconocer que el estrés surge cuando no estamos en el presente: cuando le damos vueltas al pasado o nos adelantamos mentalmente al futuro.

03 Medir lo que cambia con la práctica, para uno mismo y para la organización: estrés, atención, calidad de las relaciones.

04 Practicar la microatención plena: la atención en el gesto, tres respiraciones antes de una conversación, una sola tarea a la vez.

PÚBLICO DESTINATARIO

Mánagers y colaboradores que encadenan reuniones, mensajes y peticiones de la IA, y quieren volver a estar presentes.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Consolata atiende solicitudes de cambio de clientes de un fabricante de toboganes. Prepara cada respuesta con el asistente de inteligencia artificial. Mientras el asistente redacta durante quince segundos, ella ya abre la siguiente. Por la noche está agotada y tramita menos solicitudes que antes del asistente. ¿Qué debe hacer Consolata?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): Jon Kabat-Zinn, finales de los años setenta
- Tres respiraciones antes de una reunión: Chade-Meng Tan (Google)
- Microatención plena: procedente de la práctica de coaching de Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Gloria Mark (UC Irvine), «Attention Span»: unos 47 segundos de atención sostenida ante una pantalla, y de 15 a 25 minutos para recuperar la concentración tras una interrupción
- Jon Kabat-Zinn: creador del MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), finales de los años setenta
- Goyal et al., JAMA Internal Medicine (2014): programas de meditación asociados a una reducción del estrés y la ansiedad
- Dane & Brummel, Human Relations (2014): atención plena en el trabajo, rendimiento y compromiso profesional

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 4 de octubre de 2026